

100歳まで歩けるお尻トレ

有料スクール
【10月～11月】

火曜日 13:05～14:05<全8回>

体重と重力を活用した
抗重力位（こうじゅう
りょくい）姿勢で
おしりを確実に
強化します！！

2か月間の有料スクールです。

※12月の有料スクール申込については別途ご案内いたします。

「歩けるためのお尻トレ ～ヒップコンディショニング～」

**【説明】止まった姿勢と赤ちゃんの発育・発達論に基づいた
トレーニングで関節に負担をかけずに、お尻の筋肉を
発達させます。**

腰痛やひざ痛の予防・改善にもオススメです！

【内容】

- ① 仰向け～立ち姿勢（お尻トレの流れ把握、お尻の使用感確認）
- ② 仰向け～うつ伏せ姿勢（お尻への意識と使用感を高めます）
- ③ 横向き～四つ這い姿勢（股関節の柔軟性とお尻の筋力UP）
- ④ うつ伏せ～膝立ち姿勢
（深層背筋の強化、バランス力向上によるお尻の筋持久力UP）
- ⑤ 四つ這い～立位姿勢（片脚立ち）
（重力と体重負荷を活用し、お尻の筋力、バランス力UP）
- ⑥ 復習1: 仰向け～うつ伏せ
- ⑦ 復習2: 四つ這い～立位姿勢（片脚立ち）
- ⑧ まとめ: 仰向け～立位姿勢（片脚立ち）



担当: 松尾タカシ



【詳細】

□受講料 会員様: ¥17,280 (税込)

非会員様: ¥25,920 (税込)

※他店舗会員様、非会員様の金額は、

有料スクール参加料のみの料金となります。

□場所 オープンスタジオ

□開催日 10月 2・16・23・30日

11月 6・13・20・27日

□定員 15名 (最少催行4名)

※最少催行人数に満たなかった場合は中止とさせていただきます。

※中止の場合は、ご連絡いたします。

～お申込み開始日～

会員様 9月11日 (火)

非会員様 9月15日 (土)

◆フロントにてお申し込みください。 **※申込期限: 9月24日 (月)**

(お電話の受付はいたしかねます。)

※ キャンセル料について

9月24日まで

無料

9月25日～9月29日まで

受講料の50%をいただきます。

9月30日～

受講料の100%をいただきます。

※返金はおお客様の銀行口座への振込みとなります(手数料はおお客様負担)